

原生家庭創傷 第二反應自我療癒

電影《年少日記》探討學童自殺議題，劇中打罵式管教、與兄弟姊妹比較、吝嗇讚賞等情節，大家成長過程中都可能經歷過。

來自童年的創傷，未必隨時間過去而撫平，可能無形中影響長大後的人際關係，甚至將童年創傷複製在下一代身上。心理學家指，原生家庭造成的傷口雖無法逆轉，但能透過自我療癒而走出創傷。

文：陳真紀、張淑媚

《年少日記》透過主角鄭sir 追查一封學生遺書的過程，揭開自己充滿傷痕的童年，看似光鮮亮麗的一家四口，關上家門後卻是一個充滿言語暴力、肢體暴力的成長環境，使主角長大後對於建立自己的家庭失去信心。原生家庭不單影響愛情觀、家庭觀，對於一個人的性格塑造、人際關係的互動，都有一定關係。為何原生家庭的影響如此深遠？

抑鬱焦慮患者 兒時多曾受傷害

「家庭是一個人情感或經驗學習的最初場所，在這個環境下，每個人都會建立出他獨有習慣、人格和思維。」臨牀心理學家梁重皿引用心理學家John Bowlby的依附關係理論指，幼年時與父母或主要照顧者的關係，會塑造一個人未來與其他人的相處方式，從父母怎樣回應小朋友情感需要，形成安全或不安全的依附關係。例如當小朋友有情緒需求時，如果照顧者會安慰、鼓勵他，他覺得被愛、值得被關心；相反若父母長期對小朋友哭泣不聞不問，他慢慢會覺得自己沒有人在意、不值得被愛，無視自己的情緒需求，逃避問題。因此，一個安全依附關係可令小朋友學會怎樣去管理情緒，怎樣跟人相處、面對困難；但是一個不安全的依附關係，就會令小朋友較易形成有問題的內在運作模式。「很多心理問題如抑鬱症、焦慮症等其實都只是表徵，與患者傾談到最後，發現當事人小時候受過不少傷害。」

父母長期不和 積累壓力致創傷

普遍認為暴力、虐待、貧窮、父母患有精神病等原因，都有可能在孩子心裏形成創傷。精神科專科醫生、亞洲家庭治療學院（AAFT）跨代中心項目總監譚煥芝則指，其中對孩子最大影響的是父母長期不和。她解釋，人在幼時很依靠父母，因此家庭除了提供物質外，提供安穩的環境亦很重要，讓孩子慢慢成長。「小朋友天生對家庭很忠誠，很想家庭圓滿，父母關係良好，所以他們對於父母的關係很敏感，非常留意父母的情緒；尤其是媽媽，因為通常孩子出生之後，都會與媽媽保持很親密的關係。」因此，一個充滿爭拗、一直不處理問題、父母長期不和的家庭氣氛，令人感到窒息，長期積累的壓力或對父母分離的憂慮，同樣會形成創傷。

常被比較「輸」「贏」都有負面影響

《年少日記》呈現的管教方式引起觀眾共鳴，甚至有人不敢入場，擔心勾起童年創傷。華人家庭的管教方式，除了體罰，還經常透過比較來「鼓勵」小朋友發憤。梁重皿指，常被比較的小朋友，不單「輸」的一方長大後自信心較低，「贏」的那人都可能有負面影響，覺得一定要比別人好，認為只有自己比他人優勝才會被愛，「他可能是high achiever，要不停往上爬，甚至爬到自己 overload，純粹很需要他人的認同」。

遇好師長同輩 可走出童年陰影

雖然原生家庭對初期人格建立有很大影響，但不代表這個影響會持續一生，「一個人的成長路上，除了家庭，還會有學校、職場、朋友等新的人際關係，這些後天因素都有影響」。假設遇到好的依附關係，如身邊有好的師長、同輩，或透過心理輔導，都可走出童年陰影。

####

電影《年少日記》劇照

梁重皿

譚煥芝

父母不和 家庭充滿爭拗、父母長期不和，導致孩子積累長期的壓力及憂慮，對他們的影響很大。

影響情緒管理 原生家庭對人格建立有很大影響，若年幼時與父母關係不佳，會影響未來的個人情緒管理及交際方式。